

**EKSPERIMENTASI LAYANAN RESPONSIF  
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA  
PESERTA DIDIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH  
DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**Adi Pratama Putra  
1711080123**

**Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

**EKSPERIMENTASI LAYANAN RESPONSIF  
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA  
PESERTA DIDIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH  
DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**Adi Pratama Putra  
1711080123**

**Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**



**Pembimbing I : Andi Thahir, S.PSI.,M.A., ED.D**

**Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
2020/2021**

## ABSTRAK

### **Eksperimentasi Layanan Responsif Menggunakan Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Belajar Rendah Di Masa Pandemi Covid-19**

**Oleh  
Adi Pratama Putra**

Kegiatan belajar mengajar yang mengalami transisi akibat dampak covid-19, membuat penyesuaian belajar pada peserta didik yang tak banyak dapat peserta didik dapat menyesuaikannya, sehingga berdampak pada motivasi belajar peserta didik yang mengalami penurunan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Rresearch* Penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik yang digunakan adalah teknik *self management* dengan layanan responsive dan memiliki 1 (satu) subjek dalam penelitiannya.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat layanan responsif menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar rendah peserta didik ditengah pandemi covid 19. Hasil menunjukkan bahwa ditengah pandemi covid 19 motivasi peserta didik mengalami penurunan yang mengakibatkan dampak dalam pembelajaran disekolah, pengaruh layanan responsif menggunakan teknik *self management* berangsur dapat mempengaruhi peserta didik dengan motivasi belajar rendah.

Dalam proses belajar mengajar dimasa pandemi covid-19 ini pengaruh terbesar dalam pola **belajar** peserta didik adalah dari dalam diri peserta didik (internal) oleh sebab itu peserta didik harus bisa *memanagement* dirinya dalam proses belajar mengajar.

**Kata kunci: Layanan Responsif, *Self Management*, Motivasi Belajar Rendah.**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

---

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adi Pratama Putra  
NPM : 1711080123  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“EKSPERIMENTASI LAYANAN RESPONSIF MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA PESERTA DIDIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH DI MASA PANDEMI COVID-19”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari hasil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26 Juli 2021



Adi Pratama Putra





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul : EKSPERIMENTASI LAYANAN RESPONSIF  
MENGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT  
PADA PESERTA DIDIK DENGAN MOTIVASI  
BELAJAR RENDAH DI MASA PANDEMI COVID-  
19**  
**Nama : ADI PRATAMA PUTRA**  
**NPM : 1711080123**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang  
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir, M.A., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Iip Sugiharta, M.Si**  
**NIP.**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **EKSPERIMENTASI LAYANAN RESPONSIF MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA PESERTA DIDIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH DI MASA PANDEMI COVID-19.** Disusun oleh: **ADI PRATAMA PUTRA, NPM: 1711080123.** Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.** Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Hari/Tanggal: **Senin, 26 Juli 2021.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua**

**: Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I**

**Sekretaris**

**: Mega Aria Monica, M.Pd**

**Penguji Utama**

**: Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J**

**Penguji Pendamping I**

**: Andi Thahir, M.A., Ed.D**

**Penguji Pendamping II**

**: Iip Sugiharta, M.Si**

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd**

**NIB 196408281988032002**

## MOTTO

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَآفَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

Artinya : “Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan diantara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahannya*, juz 1-30, Jakarta : PT. Kumudaskoro Grafindo Semarang, 1994



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan pada tanggal 22 November 1999 di Kota Bumi. Peneliti adalah anak pertama dari 3 bersaudara, pasangan bapak Nopen Heri dan ibu Lena Puspa Dewi. Peneliti mengawali studi pendidikan di TK Banjar Agung Kab Tulang Bawang pada tahun 2004 selama 2 tahun dan menamatkan studi pada tahun 2006, kemudian peneliti melanjutkan studi di SD N 01 Banjar Agung selama 6 tahun dan peneliti meluluskan studi pada tahun 2011, lalu peneliti melanjutkan studi di SMP N 02 Banjar Agung selama 3 tahun dan meluluskan studi pada tahun 2014, setelah itu peneliti melanjutkan studi di SMA N 01 Banjar Agung selama 3 tahun dan menjabat sebagai ketua osis serta lulus tahun 2017.

Pada tahun 2017 peneliti melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang saat ini sudah bermetamorfosis menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tabiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling yang sekarang sudah berevolusi menjadi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, selama kuliah peneliti mengikuti kegiatan organisasi HIMA BK RIL (Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Raden Intan Lampung) dan menjabat sebagai Ketua Umum pada tahun 2019- 2020, selama kuliah peneliti pernah mengikuti kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) di desa Tunggal Warga Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang. Kegiatan KKN dilakukan selama 40 hari. Setelah itu peneliti juga mengikuti kegiatan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SMA N 12 Bandar Lampung dengan beranggotakan 16 orang.



## PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah senantiasa kupanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayangnya, shalawat teriring salam atas Nabi Muhammad Salallahu alaihi wasallam, Skripsi ini kupersembahkan kepada orang-orang terkasihku dan lembaga tempat penulis berproses selama ini:

1. Kepada almamater kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung, tempat dimana penulis banyak menimba ilmu, dan sekaligus tempat berprosesnya penulis sehingga penulis berhasil mendapatkan gelar S.Pd.
2. Kepada kedua orangtua tercinta, Ayahandaku Nopen heri dan Ibundaku Tercinta Lena Puspa Dewi atas dukungan Moral, materil dan do'a yang begitu luar biasa dalam membantu menyelesaikan salah satu perjalanan hidup terbaik bagi penulis atas ketulusan hati mereka dalam mendidik akhlak, merawat, menyayangi dan membesarkan penulis sehingga dapat mengantarkan penulis menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Kepada adik-adikku tersayang Sutan Dzaki Rifat dan Faiz Zakwan yang selalu mendo'akan yang terbaik untukku.
4. Kepada Paman dan bibiku yang senantiasa memberikan dukungan semangat, nasihat agar selalu berani, optimis dan tidak putus asa untuk mengharumkan nama keluarga besar.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur, atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya. Berkat rahmat dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Judul Skripsi yang diangkat adalah **“(Eksperimentasi Layanan Responsif Menggunakan Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Belajar Rendah Di Masa Pandemi Covid-19)”**

Shalawat serta salam, semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW, para keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang telah membawa petunjuk kebenaran, untuk seluruh umat manusia, yang kita harapkan syafaatnya di akhirat kelak. Skripsi ini merupakan salah satu tugas yang wajib ditempuh oleh mahasiswa, sebagai tugas akhir Studi di UIN Raden Intan Lampung Jurusan Pendidikan Agama Islam. Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, maka sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, penulis berterimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta stafnya yang telah banyak membantu dalam proses menyelesaikan studi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan, dan Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku pembimbing I yang telah memberi arahan, dan masukan Dalam Menyusun dan memilih KRS.
4. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberi arahan, koreksi, pengetahuan baru dalam penyusunan skripsi ini, serta membimbing penulis sampai tahap penyelesaian.
5. Para dosen, karyawan dan karyawan/i jurusan BKPI secara

kongkrit memberikan bantuannya baik langsung maupun tak langsung.

6. Avisa Rahadatul Aisy yang sudah memberikan semangat, support dan dorongan dalam proses penyelesaian skripsi.
7. Teman-teman angkatan 2017 jurusan BKPI yang bersama-sama melewati suka duka dalam bimbingan skripsi dan selalu memberikan semangat dan dorongan satu sama lain.
8. Semua pihak yang tak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan menyumbangkan pemikiran kepada penulis, semoga Allah Subhanahuwata'ala pahala yang berlipat ganda.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik konstruktif dari berbagai pihak sangat diharapkan demi terwujudnya karya yang lebih baik di masa mendatang.

Sebagai ungkapan terimakasih, penulis hanya mampu berdo'a, semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, diterima di sisi-Nya dan dijadikan-Nya sebagai amal shaleh serta mendapatkan imbalan yang setimpal.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Amin...

Bandar Lampung, 26 Juli 2021

Adi Pratama Putra  
NPM. 1711080123



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABLE.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>19</b>
<b>A. Penegasan Judul .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
<b>A.Layanan Responsif .....</b>	<b>11</b>
1. Pengertian Layanan Responsif .....	11
2. Fasilitas Dalam Layanan Responsif .....	13
3. Tujuan Layanan Responsif.....	14
4. Fokus Pelayanan Responsif.....	17
5. Aspek-Aspek Layanan Responsif .....	19
6. Strategi Pelayanan Responsif .....	20
7. Pelaksanaan Layanan Responsif di Sekolah dalam Bimbingan dan Konseling.....	25
<b>B. Konsep Dasar Self-Management .....</b>	<b>28</b>
1. Tujuan self management .....	31
2. Self management sebagai Suatu Strategi Konseling.....	31
3. Teknik Konseling Self-Management.....	36

4. Prosedur Teknik self management .....	38
<b>C. Motivasi Belajar Rendah .....</b>	<b>52</b>
1. Belajar .....	52
2. Hakikat Belajar .....	53
3. Motivasi Belajar Rendah.....	55
4. Fungsi Motivasi Dalam Belajar.....	56
5. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	58
6. Sifat Motivasi .....	60
7. Upaya Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa .....	61
8. Kedudukan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran.....	63
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>67</b>
A. Jenis Penelitian .....	67
B. Desain Penelitian .....	67
C. Populasi, sample, dan teknik pengumpulan data .....	69
D. Variable Penelitian .....	71
E. Definisi Operasional Variable .....	72
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	74
G. Teknik Analisis Data.....	74
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>79</b>
A. Deskripsi Pelaksanaan penelitian .....	79
B. Hasil penelitian .....	81
C. Analisis data .....	89
D. Pembahasan .....	98
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	101
B. Saran .....	102

## DAFTAR TABLE

<b>Populasi Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>Sample Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>Definisi Oprasional Variable .....</b>	<b>35</b>
<b>Hasil Observasi Perilaku Motivasi Belajar Rendah A1.....</b>	<b>41</b>
<b>Hasil Observasi Perilaku Motivasi Belajar Rendah B.....</b>	<b>45</b>
<b>Hasil Observasi Perilaku Motivasi Belajar Rendah A2.....</b>	<b>46</b>
<b>Jumlah Indikator Motivasi Belajar Rendah .....</b>	<b>47</b>





## DAFTAR GAMBAR

<b>Format Pemantauan Diri .....</b>	<b>21</b>
<b>Bagan Desain Penelitian A-B-A .....</b>	<b>33</b>
<b>Grafik Keseluruhan Motivasi Belajar Rendah .....</b>	<b>48</b>



## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menciptakan efektifitas pemahaman maksud dan tujuan yang komprehensif serta menghindari kesalah pahaman dan makna yang ada, maka penulis perlu menjelaskan pengertian terhadap kata kata yang terdapat dalam judul “Eksperimentasi Layanan Responsif Menggunakan Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Belajar Rendah Di Masa Pandemi Covid-19”. Ekperimentasi adalah bentuk penelitian yang menguji pengaruh satu variable terhadap variable lainnya dan juga bersifat murni<sup>2</sup>.

Layanan responsif adalah layanan untuk memenuhi kebutuhan jangka pendekpeserta didik, atau masalah-masalah yang dialami peserta didik yang bersumberdari lingkungan kehidupan pribadi, sosial, belajar, dan karir<sup>3</sup>.

*Self management* sebagai upaya untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga peserta didik dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin. Kemampuan penguasaan peserta didik terhadap keterampilan manajemen diri mencerminkan seberapa jauh atau seberapa besar tingkat kemampuan kerja<sup>4</sup>.

pendidikan berupa subjek merupakan peserta didik

---

<sup>2</sup> Iwan Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method)* (Hidayatul Quran, 2019).

<sup>3</sup> Arum Setiowati and Siti Irene Astuti Dwiningrum, “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Untuk Mengatasi Prilaku Bullying,” *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An* 7, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.31316/esjurnal.v7i2.750>.

<sup>4</sup> Nur azzizah Imran, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma n 1 Sinjai,” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2021): 1689–99.

yang manadi dalamnya peserta didik ini belajar pada suatu ruang lingkup pendidikan<sup>5</sup>. Motivasi belajar rendah merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu hambatan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi rendah ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. Dengan demikian motivasi belajar rendah adalah dorongan yang dapat menimbulkan perilaku tertentu yang tidak terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu. Perilaku atau tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam upaya mencapai tujuan tertentu sangat tergantung dari motif yang dimilikinya<sup>6</sup>.

## B. Latar Belakang Masalah

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَسَبَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَاسْبَحُوا بِحَمْدِ اللَّهِ لَكُمْ وَادَّابُرُوا فَإِنَّهَا  
يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝۱۱

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan."

Pengetahuan yang didapatkan melalui belajar baik secara formal, informal maupun non-formal, tujuannya adalah menjadikan manusia mempunyai derajat yang tinggi (iman dan ilmu) baik disisi manusia lebih-lebih pada sisi-Nya. Ilmu akan melahirkan kesopanan, santun, dan menjadikan diri bisa

<sup>5</sup> Masganti Sitorus, "Perkembangan Peserta Didik," 2012.

<sup>6</sup> Amna Emda, "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 5, no. 2 (2018): 172–82.



bertoleransi (berlapang-lapang) dalam menuntut ilmu, berpendapat dan sikap<sup>7</sup>.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang dapat berperan dalam menentukan kelayakan kerja peserta didik dan kemampuan belajarnya, faktor pendorong peserta didik dalam proses pembelajaran adalah motivasi belajar<sup>8</sup>. Motivasi belajar juga berpengaruh pada kemampuan sosial peserta didik, penelitian yang penulis lakukan pada peserta didik dengan dampak berupa motivasi belajar rendah yang ditunjukkan dengan adanya indikator-indikator yang peserta didik munculkan<sup>9</sup>.

Motivasi belajar rendah peserta didik adalah perubahan yang terjadi pada diri peserta didik dalam proses belajar peserta didik yang menurun<sup>10</sup>, sebab itulah tidak semua peserta didik mempunyai prestasi yang sama. Tenaga pendidik mengharapkan peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah agar prestasinya meningkat<sup>11</sup>, untuk dapat merubahnya merupakan tantangan bagi tenaga pendidik karena belajar merupakan usaha usaha individu atau seorang dalam cara cara bertindak laku yang baru, berkat pengalaman pengalaman dan latihan yang sudah

---

<sup>7</sup> Ai Suryati, Nina Nurmila, and Chaerul Rahman, "Konsep Ilmu Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Surat Al-Mujadilah Ayat 11 Dan Surat Shaad Ayat 29," *Al Tadabbur Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 04, no. 02 (2019), <https://doi.org/10.30868/at.v4i02.476>.

<sup>8</sup> Fatwa Tentama and Ghazi Arridha, "Motivation to Learn and Employability of Vocational High School Students," *Journal of Education and Learning (EduLearn)* 14, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.11591/edulearn.v14i2.14170>.

<sup>9</sup> Fatwa Tentama, Subardjo, and Muhamad Hasan Abdillah, "Motivation to Learn and Social Support Determine Employability among Vocational High School Students," *International Journal of Evaluation and Research in Education* 8, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.18188>.

<sup>10</sup> Wina Sanjaya, "Kurikulum Pembelajaran," *Jakarta: Prenada Media Group*, 2008.

<sup>11</sup> David A. Cook and Anthony R. Artino, "Motivation to Learn: An Overview of Contemporary Theories," *Medical Education* 50, no. 10 (2016), <https://doi.org/10.1111/medu.13074>.

dilakukan. dalam memberikan motivasi seorang guru harus berusaha dengan segala kemampuannya yang ada untuk mengarahkan perhatian siswa. dorongan yang diberikan pada siswa oleh tenaga pendidik akan timbul dengan alasan mengapa ia menekuni pelajaran, Untuk membangkitkan motivasi belajar<sup>12</sup>.

Layanan responsif dalam mengatasi kesulitan belajar peserta didik secara online di tengah wabah covid-19. kesulitan belajar peserta didik saat belajar di rumah secara online salah satu faktornya adalah fasilitas dan jaringan internet yang kurang memadai, kurangnya pemahaman terhadap mata pelajaran tertentu dan suasana belajar di rumah yang kurang kondusif. Layanan responsive yang di berikan oleh guru bk pada peserta didik juga membutuhkan kerjasama dengan guru mata pelajaran serta melibatkan orang tua<sup>13</sup>, memberikan layanan responsif tenaga pengajar perlu berfikir terbuka dan luas untuk memberikan informasi kepada peserta didik dengan keragaman yang ada<sup>14</sup>.

Peserta didik didalam proses pembelajaran sangat membutuhkan informasi untuk proses pembelajaran<sup>15</sup>. Intervensi yang diberikan kepada peserta didik diharapkan mampu meningkatkan keterampilan kerja dan kompetensi karir peserta didik<sup>16</sup>, layanan responsif juga dapat membentuk karakteristik peserta didik<sup>17</sup>.

---

<sup>12</sup> Emda, "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran."

<sup>13</sup> Bella Habiba et al., "Konsep Layanan Responsif Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Secara Daring Dimasa Pandemi Covid-19," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 4, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7583>.

<sup>14</sup> Stacie Attrill, Michelle Lincoln, and Sue McAllister, "Culturally and Linguistically Diverse Students in Speech–Language Pathology Courses: A Platform for Culturally Responsive Services," *International Journal of Speech-Language Pathology* 19, no. 3 (2017), <https://doi.org/10.1080/17549507.2017.1292548>.

<sup>15</sup> Tim Grothaus et al., "Answering the Call: Facilitating Responsive Services for Students Experiencing Homelessness," *Professional School Counseling* 14, no. 3 (2011), <https://doi.org/10.1177/2156759x1101400303>.

<sup>16</sup> Rita Schellenberg and Tim Grothaus, "Using Culturally Competent

*Self management* yang di berikan kepada peserta didik bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan diri dan kemandirian, peran *management* diri sangat dibutuhkan dalam kegiatan pembelajaran karena *management* diri merupakan faktor internal yang mempengaruhi pembelajaran<sup>18</sup>, *self management* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan peserta didik<sup>19</sup>. Didalam pengambilan keputusan peserta didik yang di berikan intervensi *self management* dapat meningkatkan pemilihan keputusan secara bijak<sup>20</sup>. Meningkatnya pertumbuhan sosial dan akademis peserta didik juga dapat menggunakan teknik *self management*<sup>21</sup>.

Selama melakukan observasi dan wawancara terhadap subjek peserta didik kelas 8 di SMP N 3 Banjar Agung, terhitung dari tanggal 15 juli sampai dengan 15 agustus, kebiasaan sebelum pandemi dan sesudah pandemi mengalami perubahan terdapat beberapa hal yang berubah pada kebiasaan peserta didik tersebut yaitu : pola hidup yang malas serta tidak teratur dari bangun siang sampai pola bermain yang tidak teratur salah satunya game online, yang menyebabkan kemalasan timbul dalam kehidupan sehari hari

---

Responsive Services to Improve Student Achievement and Behavior,” *Professional School Counseling* 14, no. 3 (2011), <https://doi.org/10.1177/2156759x1101400306>.

<sup>17</sup> D. Paul Moberg, Andrew J. Finch, and Stephanie M. Lindsley, “Recovery High Schools: Students and Responsive Academic and Therapeutic Services,” *Peabody Journal of Education*, 2014, <https://doi.org/10.1080/0161956X.2014.895645>.

<sup>18</sup> Haryati Rahmadani, Raja Arlizon, and Zulfan Saam, “Self-Management Relationship With Student Learning Achievements Semester Iv Guidance Counseling University of Riau,” *Jom Fkip Unri*, 2017.

<sup>19</sup> Veerle Duprez et al., “Self-Management Support by Final Year Nursing Students: A Correlational Study of Performance and Person-Related Associated Factors,” *International Journal of Nursing Studies* 74 (2017), <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.06.010>.

<sup>20</sup> A. O. Karpova and N. V. Peshkova, “Sports-Prioritizing Student Self-Management Model for Progress of Academic Mass Sports,” *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* 2021, no. 3 (2021).

<sup>21</sup> Margaret A. Schulze, “Self-Management Strategies to Support Students With ASD,” *TEACHING Exceptional Children* 48, no. 5 (2016), <https://doi.org/10.1177/0040059916640759>.

konseli kemudian cara belajar online yang kurang bisa di mengerti oleh peserta didik hal ini menjadi faktor salah satunya konseli mendapatkan hasil belajarnya rendah dan kurang bisa memanagemnt dirinya dalam kehidupan sehari-hari, didapati juga dalam pelaksanaan belajar online hal penghambat yang semakin menjadikan konseli merasa malas dan sukar untuk belajar adalah sinyal yang kurang mendukung sehingga timbulah rasa malas dan kurang mengerti. Seperti wawancara yang peneliti dapati sebagai berikut :

“Sebelum pandemi dan ketika pandemi, apakah ada kesulitan dan kemalasan yang signifikan di ayang?” “iyaa pak sebelum covid pelajaran dapat difahami sebagai mana mestinya, tetapi ketika covid belajar kurang dapat difahami dan karena beberapa hal seperti susah sinyal membuat malas pak”.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah serta tinjauan terhadap peserta didik maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini ialah motivasi belajar yang rendah di pengaruhi oleh beberapa faktor dan keadaan, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Peserta didik yang belum memahami maksud dari pemberian tugas sekolah dimasa pandemi Covid-19.
2. Peserta didik yang menggampangkan urusan dan menunda tugas.
3. Peserta didik yang kurang dapat mengerti penggunaan internet yang seharusnya bagi pelajar sehingga kecanduan game online.
4. Pola belajar yang berubah dari sebelum pandemi Covid-19 dan ketika berada di tengah pandemi Covid-19, sehingga menimbulkan rasa malas pada diri peserta didik.

Agar penelitian lebih terarah dan tidak memperluas serta memunculkan masalah oleh sebab itu peneliti perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, merujuk kepada indentifikasi



masalah oleh sebab itu peneliti akan mengkaji tentang (Eksperimentasi Layanan Responsif Menggunakan Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik Dengan Motivasi Belajar Rendah Di Masa Pandemi Covid-19).

#### **D. Rumusan Masalah**

“Apakah layanan responsif menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik dimasa pandemi Covid-19 ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

mengetahui layanan responsif menggunakan teknik *self management* pada peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah dapat ditingkatkan motivasi belajarnya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan penulis yaitu :

##### **1. Manfaat teoritis**

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa pemikiran, pemahaman dan pengalaman dalam keilmuan bimbingan dan konseling pendidikan islam, terkhusus dalam ilmu bimbingan dan konseling bagi peserta didik yang mengalami motivasi belajar rendah.

##### **2. Manfaat praksis**

Diharapkan mampu memberikan manfaat secara refrensi maupun rujukan mengenai bimbingan dan konseling terkhusus dalam bidang layanan responsif menggunakan teknik *self management* pada peserta didik dengan motivasi belajar rendah.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan, Motivasi rendah menjadi salah satu penghambat bagi peserta didik didalam proses belajarnya, teknik *self management* juga dapat diberikan pada peserta didik yang mengalami motivasi rendah<sup>22</sup>. Bekerja keras dalam melakukan suatu pekerjaan sekolah dengan motivasi belajar tinggi merupakan suatu kewajiban bagi peserta didik dalam proses pembelajaran, berkurangnya semangat peserta didik dalam hal tersebut dapat ditingkatkan dengan teknik *self management*<sup>23</sup>. berkurangnya tingkat kedisiplinan dan motivasi peserta didik merupakan penghambat dalam proses pembelajaran menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik<sup>24</sup>. Teknik *self management* dapat meningkatkan control diri, seperti control diri dalam menggunakan media sosial<sup>25</sup>. Peserta didik yang tidak disiplin mulai dari bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, meninggalkan sekolah sebelum waktunya dan membuat keributan dilingkungan sekolah dapat diberikan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik<sup>26</sup>. Teknik *self management*

---

<sup>22</sup> Riska Pratiwi and Yeni Karneli, "Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations," *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 3 (2021): 1–4.

<sup>23</sup> Hivanly Salawane, Nyoman Dantes, and I Ketut Gading, "Development of Behavioral Counseling Guidelines with Self Management Techniques to Increase Hard Work," *Bisma The Journal of Counseling* 4, no. 2 (2020): 167–76.

<sup>24</sup> Siffa Nurul Fadillah, Imanti Vera, and M Psi Psikolog, "Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa(ODGJ) Di Griya Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Surakarta" (IAIN SURAKARTA, 2020).

<sup>25</sup> Kurniawan sus, *Pengaruh layanan konseling individu dengan teknik self management untuk meningkatkan control diri siswa pengguna social media di smp n 2 semarang* (semarang:uness, 2017)

<sup>26</sup> Binti Khusnul Khotimah, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di Smp n Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018" (UIN Raden Intan Lampung, 2017).

juga dapat diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan konsep diri<sup>27</sup>.

Perkembangan teknologi memiliki dampak negatif salah satunya kecanduan media sosial, bagi peserta didik dapat menghambat aktivitas belajarnya. Teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial tersebut<sup>28</sup>.

Konsep diri merupakan bagian penting dalam diri peserta didik masih banyak di temui peserta didik yang kurang memiliki konsep diri di karenakan kurang percaya diri, peningkatan konsep diri dapat di lakukan dengan menggunakan teknik *self management*<sup>29</sup>. Tidak percaya diri mengakibatkan kurang mampu mengontrol diri, hal demikian dapat ditingkatkan dengan teknik *self management*<sup>30</sup>.

Terlambat datang ke sekolah dan membolos dapat dikurangi dengan diberikan layanan konseling menggunakan teknik *self management*<sup>31</sup>. Faktor internal yang ada didalam diri peserta didik salah satunya adalah konsep diri dengan teknik *self management* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik yang rendah<sup>32</sup>. Kemandirian peserta didik yang masih kurang,

---

<sup>27</sup> Ni Kadek Pipi Suwardani, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja," *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).

<sup>28</sup> Octavian Anggie Vernanda and Tamsil Muis, "Penerapan Strategi Self Management Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya," *Pd Abkin Jatim Open Journal System* 1, no. 1 (2020): 354–61.

<sup>29</sup> Nurasiyah Nurasiyah, Siti Suratini Zain, and Noviana Diswantika, "Peran Guu Bk Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dengan Teknik Management Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)* 1, no. 2 (2019): 1–10.

<sup>30</sup> S. Smp, M. Rahayu, C. Nanimusiani, and D. Maulia, "The Effect Of Behavior Group Concelling On Self-Concept Of In SMP Mardi," pp. 33–39, 2020.

<sup>31</sup> Anita Dewi Astuti and Sri Dwi Lestari, "Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Di Sekolah," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 54–68.

<sup>32</sup> Farida Nurul Aisah, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto,

seperti mengerjakan tugas terlambat dikumpulkan dapat diberikan layanan konseling menggunakan teknik *self management*<sup>33</sup>.

Pengalihan perilaku peserta didik untuk tindakan yang tidak dikehendaki menjadi salah satu faktor penghambat dalam proses pembelajaran, menggunakan teknik *self management* dapat meminimalisir perilaku tersebut<sup>34</sup>. Kecanduan game online dan media sosial dapat terjadi akibat kurang mampunya peserta didik untuk menggunakan internet secara bijak dan baik sesuai kebutuhannya, sehingga teknik *self management* dapat diberikan untuk mengurangi kecanduan game online dan media sosial pada peserta didik<sup>35</sup>. Indisipliner atau kurang disiplin dapat di minimalisir menggunakan teknik *self management*<sup>36</sup>.




---

“Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 147–53.

<sup>33</sup> Nurul Listiyani, Mungin Eddy Wibowo, and Anwar Sutoyo, “Guidance Group Based on Islamic Teachings with Simulation Game Techniques to Improve Interpersonal Communication,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 59–66.

<sup>34</sup> Tina Dalton, Ronald C Martella, and Nancy E Marchand-Martella, “The Effects of a Self-Management Program in Reducing off-Task Behavior,” *Journal of Behavioral Education* 9, no. 3 (1999): 157–76.

<sup>35</sup> Dhea Regita Nungdaysti and Wiryo Nuryono, “Penerapak Konseling Kelompok Dengan Strategi Pengelolaan Diri Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII Di Smp n Negeri 2 Sidoarjo,” *Jurnal Bk Unesa* 9, no. 3 (2019).

<sup>36</sup> Aisah, Wibowo, and Purwanto, “Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa.”

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Responsif**

##### **1. Pengertian Layanan Responsif**

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen dari pendidikan, mengingat bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan bantuan dan tuntutan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya disekolah dalam rangka meningkatkan mutunya. Berbagai kegiatan bimbingan dan konseling dapat diupayakan untuk mengembangkan potensi dan kompetensi hidup peserta didik yang efektif serta memfasilitasi mereka secara sistematis, terprogram, dan kolaboratif agar setiap peserta didik betul-betul mencapai kompetensi perkembangan atau pola perilaku dalam kondisi yang diharapkan. Fungsi bimbingan dan konseling sangat relevan dengan fungsi dari Pendidikan Nasional yaitu, mengembangkan kemampuan untuk membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri untuk menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui bimbingan konseling. Dalam model bimbingan dan konseling komprehensif terdapat beberapa komponen yaitu layanan dasar, layanan



perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Dalam penelitian ini akan lebih difokuskan pada pemberian layanan responsif, dengan alasan siswa sangat membutuhkan penanganan segera.

Layanan responsif yaitu layanan BK yang bertujuan memfasilitasi pemenuhan kebutuhan siswa yang dirasa penting oleh peserta didik saat ini, membantu konseli agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu konseli yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Tujuan pelayanan ini dapat juga dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi konseli yang muncul segera dan dirasakan saat itu, berkenaan dengan masalah sosial-pribadi, karir, dan atau masalah pengembangan pendidikan<sup>37</sup>.

إِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُوَرِّثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا إِنَّمَا  
وَرَّثُوا الْعِلْمَ فَمَنْ أَخَذَ بِهِ أَخَذَ بِحَظٍّ وَافِرٍ

“Sesungguhnya para Nabi tidak mewariskan dinar dan dirham, sesungguhnya mereka hanyalah mewariskan ilmu, maka barangsiapa yang telah mengambilnya, maka ia telah mengambil bagian yang banyak.” (HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi)<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> Achmad Juntika, “Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di SMP: Kurikulum 2004,” 2016.

<sup>38</sup> Rizki Hidayat, “Perilaku Beragama Jamaah Dalam Kegiatan Dakwah Di Masjid Ash-Shalihin Kelurahan Pekanbaru Kecamatan Kota” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2019).

## 2. Fasilitas Dalam Layanan Responsif

Penyediaan fasilitas yang mendukung akan berpengaruh terhadap layanan bimbingan dan konseling yang diberikan. Dalam layanan responsif perlu adanya fasilitas atau media yang menunjang agar pelayanan berjalan optimal. Undang-undang sisdiknas nomor 20 tahun 2003 pasal 45 ayat 1 menyatakan bahwa: “Setiap satuan pendidikan formal dan nonformal menyediakan sarana dan prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik”. dari konsep diatas jelas dapat kita sebut bahwa ternyata sarana dan prasarana syarat mutlak yang harus ada baik sebagai kelengkapan pendidikan formal maupun nonformal yang sangat dibutuhkan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam memaksimalkan layanan responsif perlu adanya media yang menunjang.

Menurut Sugihartono dan Farozin menyebutkan ada berbagai macam media yang dapat digunakan, antara lain; kotak masalah, papan bimbingan, dan kumulatif record. kemudian Farozin menambahkan yaitu bibliotherapy (terapi pustaka), kaset video dan kaset audio. Dari hasil study pendahuluan fasilitas yang belum tersedia dalam penyelenggaraan bimbingan dan konseling yaitu kotak masalah, maka dalam penelitian ini media yang akan digunakan adalah penyediaan fasilitas kotak masalah yang diharapkan lebih membantu memaksimalkan layanan responsif. Kotak masalah adalah instrumen media BK yang

berfungsi sebagai sarana bagi konseli untuk menyampaikan masalah dan pertanyaan-pertanyaan secara tidak langsung, bisa dikarenakan takut atau malu. Dengan kotak masalah konseli dapat mengungkapkan masalah pertanyaan yang dimilikinya tanpa harus bertatap muka dengan konselor.

Alasan menggunakan media kotak masalah dalam layanan responsif adalah banyak siswa yang merasa enggan dan takut melapor kepada guru BK ketika mereka menghadapi masalah, sedangkan permasalahan siswa harus segera diselesaikan maka dengan adanya kotak masalah siswa lebih terbantu dalam mengungkapkan permasalahannya sehingga permasalahan siswa dapat diselesaikan dengan segera<sup>39</sup>.

### **3. Tujuan Layanan Responsif**

Tujuan pelayanan responsif adalah membantu konseli agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu konseli yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Tujuan pelayanan ini dapat juga dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi konseli yang muncul segera dan dirasakan saat itu, berkenaan dengan masalah sosial-pribadi, karir, dan atau masalah pengembangan pendidikan.

Melihat fenomena yang terjadi terkait dengan kenakalan remaja dan karakter keperibadian remaja yang tidak sesuai dengan harapan dan tujuan pendidikan, maka perlu

---

<sup>39</sup> ibid

penanagnan segera, yaitu melalui pelayanan responsif. Responsif menurut kamus besar bahasa indonesia adalah merespons dengan cepat, bersifat menanggapi, tergugah hati, bersifat memberi tanggapan (tidak masa bodoh). Sedangkan kata layanan berarti serangkaian kegiatan yang berlangsung dalam interaksi dengan orang dalam rangka memberikan kepuasan kepada konsumen, maka dari itu pelayanan responsif dapat diartikan kegiatan layanan yang dilakukan dengan segera untuk memberikan pelayanan maksimal dan memuaskan. Istilah layanan responsif juga dikenal di pelayanan bimbingan dan konseling. Layanan responsif merupakan “pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera” Tujuan layanan responsif adalah membantu siswa agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu siswa yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Tujuan layanan ini dapat juga dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah-masalah atau kepedulian pribadi siswa yang muncul segera dan dirasakan saat itu, berkenaan dengan masalah sosial-pribadi, karir, dan atau masalah pengembangan pendidikan. Materi layanan responsif bergantung kepada masalah atau kebutuhan siswa. Masalah dan kebutuhan siswa berkaitan dengan keinginan untuk memahami tentang suatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya yang positif. Kebutuhan ini seperti keinginan untuk memperoleh informasi tentang bahaya obat terlarang, minuman keras, narkoba, pergaulan

bebas dan sebagainya<sup>40</sup>.

Masalah siswa lainnya adalah yang berkaitan dengan berbagai hal yang dialami atau dirasakan mengganggu kenyamanan hidupnya atau menghambat perkembangan dirinya yang positif, karena tidak terpenuhi kebutuhannya, atau gagal dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Masalah siswa pada umumnya tidak mudah diketahui secara langsung tetapi dapat dipahami melalui gejala-gejala perilaku yang ditampilkannya.

Pemberian pelayanan konseling ini ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Melalui konseling, peserta didik (konseli) dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara lebih tepat. Konseling ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok.

كُونُوا رَبَّانِيِّنَ حُلَمَاءَ فُقَهَاءَ عُلَمَاءَ وَيَقَالَ الرَّبَّانِيُّ  
الَّذِي يُرَبِّي النَّاسَ بِصِغَارِ الْعِلْمِ قَبْلَ كِبَارِهِ

"Jadilah pendidik yang penyantun, ahli fikih, dan ulama. Disebut pendidik apabila seseorang mendidik manusia dengan memberikan ilmu sedikit-sedikit yang lama-lama menjadi banyak." (HR. Bukhari)<sup>41</sup>.

---

<sup>40</sup> Ananda Karina Prameswari, "Program Bimbingan Karir Berdasarkan Program Keputusan Karir: Penelitian Deskriptif Terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Cimahi Tahun Ajaran 2011/2012" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2013).

<sup>41</sup> HR Bukhari



#### 4. Fokus Pelayanan Responsif

Fokus pelayanan responsif bergantung pada masalah atau kebutuhan konseli. Masalah dan kebutuhan konseli berkaitan dengan keinginan untuk memahami sesuatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya secara positif. Masalah konseli pada umumnya tidak mudah untuk diketahui secara langsung tetapi dapat dipahami dari gejala-gejala perilaku yang ditampilkan. Masalah yang mungkin dialami konseli diantaranya: merasa cemas tentang masa depan, merasa rendah diri, membolos sekolah, malas belajar, prestasi belajar rendah, sulit bersosialisasi dan lain sebagainya.

Pelayanan BK akan maksimal dengan penggunaan media. Media merupakan perantara yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada penerima informasi. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beragam teknik pemberian layanan salah satu di antaranya adalah dengan menggunakan perantara media dalam bimbingan dan konseling adalah sebuah alat bantu pelaksanaan layanan. Sebagai alat bantu, maka penggunaannyapun harus disesuaikan sebagaimana kebutuhan serta keadaan yang ada. Menurut Sugihartono dalam Farozin menyebutkan ada berbagai macam media yang dapat digunakan, antara lain; kotak masalah, papan bimbingan, dan cumulative record. Yang kemudian ditambahkan oleh Farozin yaitu bibliotherapy (terapi pustaka), kaset video dan kaset audio.

Keadaan remaja hari ini tentu dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih, perlu adanya bimbingan dan perhatian yang serius dari orang tua, masyarakat

dan sekolah. Bimbingan dan konseling yang ada di sekolah harus dikelola dengan baik agar berdampak positif terhadap perkembangan dan karakter siswa. Melalui layanan responsif dan penyediaan fasilitas kotak masalah diharapkan permasalahan siswa dapat dengan segera didapatkan solusi terbaik<sup>42</sup>.

Masalah lainnya adalah yang berkaitan dengan berbagai hal yang dirasakan mengganggu kenyamanan hidup atau menghambat perkembangan diri konseli, karena tidak terpenuhi kebutuhannya, atau gagal dalam mencapai tugas-tugas perkembangan. Masalah konseli pada umumnya tidak mudah diketahui secara langsung tetapi dapat dipahami melalui gejala-gejala perilaku yang ditampilkannya. Masalah (gejala perilaku bermasalah) yang mungkin dialami konseli diantaranya: (1) merasa cemas tentang masa depan, (2) merasa rendah diri, (3) berperilaku impulsif (kekanak-kanakan atau melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan-nya secara matang), (4) membolos dari Sekolah/Madrasah, (5) malas belajar, (6) kurang memiliki kebiasaan belajar yang positif, (7) kurang bisa bergaul, (8) prestasi belajar rendah, (9) malas beribadah, (10) masalah pergaulan bebas (free sex), (11) masalah tawuran, (12) manajemen stress, dan (13) masalah dalam keluarga.

---

<sup>42</sup> Suci Handayani, "Optimalisasi Peran Bimbingan Konseling Di Sekolah," *Didakta: Jurnal Pemikiran Pendidikan* 19, no. 2 (2017): 33–49.

## 5. Aspek-Aspek Layanan Responsif

### 1. Bidang Pribadi

- a. Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa,
- b. Perolehan system nilai,
- c. Kemandirian emosional,
- d. Pengembangan keterampilan intelektual, dan
- e. Menerima diri dan mengembangkannya secara efektif.

### 2. Bidang sosial

- a. Berperilaku sosial yang bertanggung jawab,
- b. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya,
- c. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga

### 3. Bidang belajar

- a. Kurang memiliki kebiasaan belajar yang baik,
- b. Kurang memahami cara belajar yang efektif,
- c. Kurang memahami cara mengatasi kesulitan belajar,
- d. Kurang memahami cara membaca buku yang efektif,
- e. Kurang memahami cara membagi waktu belajar, dan
- f. Kurang menyenangi pelajaran-pelajaran tertentu.

#### 4. Bidang karier

- a. Kurang memahami cara memilih program studi yang cocok dengan kemampuan dan minat,
- b. Kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang dunia kerja,
- c. Masih bingung untuk memilih pekerjaan,
- d. Masih kurang mampu memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat<sup>43</sup>.

#### 6. Strategi Pelayanan Responsif

Strategi layanan responsif ini bersifat kuratif, strategi yang digunakan adalah

##### 1. Konseling Individual dan Kelompok

Pemberian pelayanan konseling ini ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Melalui konseling, peserta didik (konseli) dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara lebih tepat. Konseling ini dapat dilakukan secara individual atau kelompok.

##### 2. Referral (Rujukan atau Alih Tangan)

Apabila konselor merasa kurang memiliki

---

<sup>43</sup> Ni Putu Dian Ayu Anggraeni and Ni Nengah Arini Murni, "The Factor Analisisych Wich Affect Students Learning Achivment on 4th Semester at Diploma III of Midwiferry Study Program Mataram Health Polytecnic," *Jurnal Kesehatan Prima* 11, no. 1 (2018): 18–27.

kemampuan untuk menangani masalah konseli, maka sebaiknya dia mereferral atau mengalih tangankan konseli kepada pihak lain yang lebih berwenang, seperti psikolog, psikiater, dokter, dan kepolisian. Konseli yang sebaiknya direferral adalah mereka yang memiliki masalah, seperti depresi, tindak kejahatan (kriminalitas), kecanduan narkoba, dan penyakit kronis.

### 3. Kolaborasi dengan Guru atau Wali Kelas

Konselor kolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran, dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran. Aspek-aspek itu di antaranya:

- a. Menciptakan iklim sosio-emosional kelas yang kondusif bagi belajar peserta didik,
- b. Memahami karakteristik peserta didik yang unik dan beragam,
- c. Menandai peserta didik yang diduga bermasalah,
- d. Membantu peserta didik yang mengalami kesulitan belajar melalui program remedial teaching,
- e. Mereferral (mengalih tangankan) peserta didik yang memerlukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing,



- f. Memberikan informasi yang up to date tentang kaitan mata pelajaran dengan bidang kerja yang diminati peserta didik<sup>44</sup>.
- g. Memahami perkembangan dunia industri atau perusahaan, sehingga dapat memberikan informasi yang luas kepada peserta didik tentang dunia kerja (tuntutan keahlian kerja, suasana kerja, persyaratan kerja, dan prospek kerja),
- h. Menampilkan pribadi yang matang, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun moral-spiritual (hal ini penting, karena guru merupakan “figur central” bagi peserta didik),
- i. Memberikan informasi tentang cara-cara mempelajari mata pelajaran yang diberikan secara efektif.

#### 4. Kolaborasi dengan Orang tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di Sekolah, tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian, dan tukar pikiran antar konselor dengan orang tua dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik atau memecahkan masalah

---

<sup>44</sup> Halimatus Sa’diyah, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.

yang mungkin dihadapi peserta didik. Untuk melakukan kerjasama dengan orang tua ini, dapat dilakukan beberapa upaya, seperti:

- a. Kepala Sekolah atau komite sekolah mengundang para orangtua untuk datang kesekolah (minimal satu semester satu kali), yang pelaksanaannya dapat bersamaan dengan pembagian rapor.
- b. Sekolah memberikan informasi kepada orang tua (melalui surat) tentang kemajuan belajar atau masalah peserta didik
- c. Orang tua diminta untuk melaporkan keadaan anaknya di rumah ke sekolah, terutama menyangkut kegiatan belajar dan perilaku sehari-harinya.

#### 5. Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait

Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait di luar sekolah; yaitu berkaitan dengan upaya sekolah untuk menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan. Jalinan kerjasama ini seperti dengan pihak-pihak,

- a. Instansi pemerintah
- b. Instansi swasta
- c. Organisasi profesi, seperti ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia)
- d. Para ahli dalam bidang tertentu yang terkait, seperti psikolog, psikiater,

dan dokter.

- e. MGP (Musyawarah Guru Pembimbing)

## 6. Konsultasi

Konselor menerima pelayanan konsultasi bagi guru, orang tua, atau pihak pimpinan sekolah yang terkait dengan upaya membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para peserta didik, menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi perkembangan peserta didik, melakukan *referral*, dan meningkatkan kualitas program bimbingan dan konseling<sup>45</sup>.

## 7. Bimbingan Teman Sebaya (Peer Guidance/Peer Facilitation)

Bimbingan teman sebaya adalah bimbingan yang dilakukan oleh peserta didik terhadap peserta didik yang lainnya. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu peserta didik lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Disamping itu, dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah peserta didik yang perlu mendapat pelayanan bantuan

---

<sup>45</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 1–5.

bimbingan atau konseling.

#### 8. Konferensi Kasus

Konferensi kasus adalah kegiatan untuk membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang dihadiri oleh pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik itu. Pertemuan konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

#### 9. Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah adalah kegiatan untuk memperoleh data atau keterangan tentang peserta didik tertentu yang sedang ditangani, dalam upaya menggentaskan masalahnya, melalui kunjungan ke rumahnya.

### **7. Pelaksanaan Layanan Responsif di Sekolah dalam Bimbingan dan Konseling**

Pelaksanaan layanan responsif disekolah dalam bimbingan dan konseling adalah segenap unsur yang terkait dalam organigram pelayanan bimbingan dan konseling disekolah dengan koordinator dan guru pembimbing/konselor sebagai pelaksanaan utamanya. Pelaksanaan layanan responsif adalah pelaksanaan atau layanan bantuan yang diberikan kepada siswa dengan segera seperti siswa tersebut mengalami masalah maka layanan responsif sangat dibutuhkan untuk memerlukan kebutuhannya. Uraian tugas masing-masing perindividu tersebut yaitu:

1. Kepala sekolah penanggung jawab kegiatan pendidikan secara menyeluruh, khususnya pelayanan bimbingan dan konseling bertugas :
  - a. Mengkoordinasikan segenap kegiatan yang diprogramkan disekolah.
  - b. Menyediakan sarana, prasarana, tenaga pelayanan bimbingan dan konseling,
  - c. Melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap perencanaan dan pelaksanaan program, penilaian dan upaya tindak lanjut pelayanan bimbingan dan konseling, dan
  - d. Mempertanggungjawabkan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah kepala dinas pendidikan yang menjadi atasannya<sup>46</sup>
2. Wakil kepala sekolah bertugas :
  - a. Membantu melaksanakan tugas-tugas kepala sekolah termasuk pelaksanaan bimbingan dan konseling.
3. Koordinator bimbingan dan konseling
  - a. Mengkoordinasikan para guru pembimbing dalam memasayarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling, menyusun program pelayanan bimbingan dan konseling, melaksanakan program bimbingan dan konseling, mengadministrasikan program kegiatan bimbingan dan konseling, mengevaluasi pelaksanaan program, melaksanakan tindak lanjut hasil evaluasi pelaksanaan

---

<sup>46</sup> W S Winkel and M M Sri Hastuti, *Bimbingan Konseling Di Institusi Pendidikan, Yogyakarta: Media Abadi*, 2004.

bimbingan dan konseling.

- b. Mengusulkan kepada sekolah mengusahakan terpenuhinya sarana, prasarana, tenaga, dan alat serta perlengkapan pelayanan bimbingan dan konseling, dan
- c. Mempertanggungjawabkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kepada kepala sekolah.

4. Tugas guru pembimbingan dalam pelayanan bimbingan dan konseling :

- a. Melaksanakan layanan bimbingan dan konseling,
- b. Memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling,
- c. Merencanakan program bimbingan dan konseling,
- d. Melaksanakan segenap program layanan responsive.
- e. Mengevaluasi proses dan hasil pelaksanaan program layanan responsif bimbingan dan konseling,
- f. Mengadministrasikan kegiatan layanan responsif bimbingan dan konseling,
- g. Melaksanakan tindak lanjut hasil evaluasi program pelayanan responsif bimbingan dan konseling, dan
- h. Mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatannya dalam pelayanan responsif bimbingan dan konseling kepada coordinator bimbingan dan konseling.



5. Peran guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan responsif

- a. Membantu dan mengidentifikasi peserta didik yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling serta mengumpulkan data peserta didik tersebut,
- b. Mengalihkan peserta didik yang memerlukan layanan responsif bimbingan dan konseling,
- c. Memberikan kemudahan bagi peserta didik yang memerlukan pelayanan responsif bimbingan dan konseling,
- d. Berpartisipasi dalam kegiatan penanganan masalah peserta didik, seperti konferensi kasus, dan
- e. Membantu pengumpulan informasi yang diperlukan dalam rangka evaluasi pelayanan bimbingan dan konseling, upaya tindak lanjutnya.

## **B. Konsep Dasar Self-Management**

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Merriam& Caffarella menyatakan bahwa pengarahannya merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. “Terapi (*therapy*) merupakan perlakuan (*treatment*) yang ditujukan terhadap penyembuhan suatu

kondisi psikologis individu atau siswa” . *Cognitive-behavior therapy* mulai banyak dibicarakan pada tahun 70an. Salah satu tokohnya adalah Meichenbaum. *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. CBT dipandang efektif oleh para ahli sebagai pencegahan dan pengobatan terhadap gangguan Body Dysmorphic Disorder (BDD). Foreyt & Goodrich menjelaskan bahwa “terapi perilaku kognitif merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku”. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*<sup>47</sup>.

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Selfinstructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa *self-instructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas.

---

<sup>47</sup> Gheta ayu Rahmawati, “Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019,” n.d.

Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik *kognitif behavioral* adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak pandangan *behavioral radikal* yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

*Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates (1985:4) adalah:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
3. *Cognitive techniques*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
4. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.

*Management by antecedent* dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam pengubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek

husus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa.

Berdasarkan uraian di atas, *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*selfcontracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

### 1. Tujuan *self management*

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

### 2. *Self management* sebagai Suatu Strategi Konseling

*Self-management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling. Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral

kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan self-directed behavior.

Pengembangan dan penggunaan *self-management* dalam konseling pada mulanya dikembangkan oleh Williams dan Long. Beberapa pelopor dan penganjur, yang selanjutnya juga menjadi pengembang, strategi *self-management* adalah Meichenbaum dengan *self-instruction*-nya, Mahoney dan Thorensen dengan *self-control*-nya, serta Watson dan Tarp dengan *selfdirection*nya.

Pada awal dikembangkannya *self-management* masih belum terdapat istilah yang mantap untuk digunakannya masih belum ada kesepakatan dari para pelopornya sehingga masih bervariasi istilah yang digunakan. Sangat bervariasi istilah yang digunakan itu sempat menimbulkan kekaburan dan kebingungan terminologis. Hanya saja, para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya menunjuk kepada strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor. Meskipun pada awalnya masih bervariasi istilah yang digunakan, tetapi pada perkembanganperkembangan selanjutnya terdapat kesepakatan untuk menggunakan istilah *self-management*<sup>48</sup>. Demikian pula cormier dan cormier memandang lebih tepat menggunakan

---

<sup>48</sup> Lutfi Fauzan, "Praktik Teknik Konseling Self-Management," *Artikel. Lutfifauzanâ€™s Blog* 23 (2009).

istilah *self-management* itu karena :

- 1) *Self-management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.
- 2) *Self-management* juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

*Self-management* merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungankecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier mengatakan bahwa *self-management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat pilihan dan keputusan.

Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya. Atas dasar semua itu pula, maka strategi *self-management* justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*.



Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self-management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- 1) Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- 2) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- 3) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- 4) Penyerahan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- 5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.

Dalam *self-management* anggapan bahwa klien merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Penekanan pada kemampuan dan tanggungjawab klien itu tampak dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh para pakarnya. Mahoney dan Thorensen mendefinisikan: "Behavioral self-management refers to that affect an individual's behavior". Shetton mendefinisikan: "*Behavior self-management refers to behavior which allows clients to assume responsibility for their own actions through the manipulation of external or internal events*". Adapun Cormier dan Cormier menambahkan suatu tekanan pada aspek prosesnya, proses klien mengarahkan dan mengubah perilakunya; dengan mendefinisikan: "*Self-management is a strategy in which clients direct their own behavior change with any one therapeutic technique or a combination techniques*". Agar *self-management* dapat berlangsung dengan efektif, Cormier dan Cormier menekankan pentingnya klien untuk memanipulasi variabel-variabel internal atau eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan. Ditekankan juga di sini bahwa meskipun konselor dapat melakukan prosedur-prosedur *self-management* untuk klien, namun sebaiknya klienlah yang melakukannya sendiri dengan sedikit mungkin bantuan dari konselor.

Kanfer membedakan antara prosedur-prosedur yang dikelola oleh konselor (*counselor-managed procedures*), di mana sebagian besar kerja terapeutic terjadi selama wawancara dan perubahan terapeutic terjadi di akhir konseling, (dengan prosedur-prosedur yang dikelola oleh diri sendiri, dalam hal ini oleh klien (*self-managed or client-managed procedures*), di mana kerja terapeutic dan perubahan terapeutic terjadi di antara sesi-sesi konseling. Dari

definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *selfmanagement* perubahan perilaku dilakukan oleh klien yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor. Oleh sebab itu, perubahan-perubahan perilaku banyak terjadi selama dan di antara sesi-sesi konseling. Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi *self-management*, di samping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self-Managementnya*<sup>49</sup>.

### 3. Teknik Konseling Self-Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada klien. Konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya.

Teknik konseling berarti seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan berdasarkan teori dan keterampilan konseling.

***Teknik konseling self-management*** merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*),

---

<sup>49</sup> Ibid

penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan.

**Pemantauan diri** (*self-monitoring*), merupakan suatu proses klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Snyder dan Gangestad (1986) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah perubahan diri. **Pemantauan diri** biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, antecedent perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi<sup>50</sup>.

---

<sup>50</sup> Romli Arsad, "Role of Coop (Joint Venture) in Indonesian Economic Development: A Legal Review," n.d.

#### 4. Prosedur Teknik self management

Cormier dan Cormier menyatakan "Bagaimana proses perubahan itu tentunya sulit untuk diamati. Paling jauh hanya dapat mengatakan bahwa proses kognitif konseli selama melakukan kegiatan pemantauan diri telah bekerja dan mengarahkan kepada suatu perubahan perilaku setelah konseli memperoleh pemahaman diri. Untuk mengetahui adanya perubahan itu dapat dilihat dari hasil akhir setelah konseli melakukan pantau diri.

Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan yaitu:

1. Menjelaskan rasional pemantauan diri
2. Mendiskriminasikan respons
3. mencatat respons
4. Memetakan respons
5. Menyajikan data
6. Analisis data

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada klien. Sebelum menggunakan teknik ini, klien harus memahami apakah teknik *pemantauan diri* yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu klien memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah ini konselor menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur *pemantauan diri* secara garis besar.

Mencatat respons, Setelah klien belajar mendiskriminasikan respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar klien kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara

sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan *pemantauan diri*. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi klien untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons.

Berkaitan dengan waktu mencatat respons, menurut Kanfer ada dua waktu pencatatan respons yaitu:

1. Pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) yakni klien mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran.
2. Pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) yakni klien mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini, Cormier dan Cormier (1985:528) memberikan tiga rambu-rambu, yaitu:
  - a. Jika klien ingin menggunakan pencatatan respons itu untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan maka pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) lebih efektif. Sebaliknya, jika digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maka pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) akan lebih efektif.
  - b. Klien harus mencatat perilaku yang diinginkan itu sebagaimana adanya dan segera setelah perilaku itu terjadi.
  - c. Klien harus didorong untuk mencatat respons sebelum perhatiannya teralihkan oleh situasi atau respons-respons lain yang menyainginya.

Dalam kaitannya dengan metode pencatatan respons, Ciminero et al. (1977:198) menyarankan agar metode pencatatan itu harus mudah dilakukan oleh klien, dapat menghasilkan



sampel yang representatif tentang perilaku sasaran, dan sensitif terhadap perubahan-perubahan perilaku sasaran Adapun Cormier dan Cormier menyarankan metode pencatatan respons itu dari aspek-aspek frekuensi, latensi, durasi, atau intensitas. Pemilihan terhadap salah satu aspek ini sangat tergantung pada tipe respons sasaran dan frekuensi kejadiannya. Sedangkan Watson dan Tharp menyarankan agar mencatat frekuensi respons sasaran karena ini akan lebih jelas dan mudah. Penggunaan durasi respons sasaran manakala pencatatan dilakukan untuk mengetahui dinamika respons itu dalam jangka waktu yang lama.

Mengenai format pencatatan respons, Cormier dan Cormier menyarankan penggunaan *self-monitoring log*. Adapun bentuk formatnya adalah sebagaimana tertera pada

**Gambar 2.1**

**Format Pemantauan Diri**

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku sasaran	Catat pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat dapat mewujudkan perilaku	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1=rdh 2=sdg 3=tgg 4=sgt	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1=buruk 2=ckp baik 3=baik

			sasaran		tgg	4=sangat baik

Memetakan respons Data yang telah dicatat oleh klien perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan klien untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. Untuk keperluan ini klien diberi penjelasan secara lisan atau tertulis bagaimana cara memetakan secara grafis hari demi hari perilaku sasaran yang diinginkan. Jika klien menggunakan *pemantauan diri* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, maka garis grafiknya harus naik secara gradual. Sebaliknya, jika digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan, maka garis grafiknya harus menurun secara gradual.

Menayangkan data. Setelah grafik atau peta dibuat konselor harus mendorong klien untuk menayangkan peta itu secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif<sup>51</sup>.

---

<sup>51</sup> Siti Nurzaakiyah and Nandang Budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder," *Jurnal Penelitian: UPI Bandung Diakses Dari*

Analisis data. Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oleh klien tidak dianalisis, maka dapat menimbulkan pikiran pada klien bahwa semua itu ternyata sebagai latihan belaka. Oleh sebab itu, pada langkah ini klien diharuskan membawa data pada sesi konseling untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, konselor mendorong klien untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standard yang diharapkan. Klien dapat menggunakan data yang ada untuk mengevaluasi diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku di dalam ataukah diluar batas-batas yang diinginkan. Konselor juga dapat membantu klien untuk menginterpretasikan data dengan benar.

Analisis data dengan benar amat diperlukan bagi keberhasilan klien untuk mengendalikan diri selama meningkatkan perilaku yang diinginkan.

**Reinforcement yang positif (self-reward)**, digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Bandura (1986:87) mengatakan: "People typically set themselves certain standards of behavioral and self-administered rewarding or punishing consequences depending on whether their performances fall short of, match, or exceed their self-prescribed demands". Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyakbanyaknya ganjaran diri dapat dilakukan dalam konseling.

Ganjar-diri melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar-diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar-diri paralel dengan ganjaran yang

diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran.

Yang dikatakan sebagai suatu pengganjar (dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti suatu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang. suatu kelebihan ganjar-diri dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier dan Cormier (1985:539), adalah bahwa dengan ganjar-diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri.

Ganjar-diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam ganjar-diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadahi-diri setelah berhasil menyelesaikan suatu makalah yang panjang dan sulit. Ganjar-diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Contohnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah.

Dari dua bentuk ganjar-diri positif dan negatif, menurut Cormier dan Cormier berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang

lebih dianjurkan adalah penggunaan ganjar-diri positif .  
Alasannya adalah:

1. Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjar-diri negatif;
2. Sesuai dengan definisinya, ganjar-diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat aversif, yang biasanya kurang menyenangkan bagi orang yang melakukannya;
3. Jika diterapkan dalam konseling oleh konselor, maka klien akan cenderung memilih cepat menghentikan Proses konselingnya daripada tetap melanjutkannya.

Ganjar-diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh klien tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan. Ganjar-diri memiliki empat komponen yaitu :komponen: (1) pemilihan ganjaran yang tepat, (2) peluncuran ganjaran, (3) pengaturan waktu ganjar-diri, dan (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri.

Pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu klien menggunakan ganjar-diri secara efektif, 'perencanaan harus dilakukan secara cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai bagi klien dan perilaku sasaran yang diinginkan. Namun, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa-peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan terhadap klien. Dalam pelaksanaannya konselor dapat saja membantu klien memilih ganjar-diri yang tepat; namun, klien harus memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi-kontingensi tertentu.

Dalam ganjar-diri ada beberapa jenis ganjaran yaitu:

1. Ganjaran verbal/ simbolik yakni menghadahi-diri dengan mengatakan kepada diri sendiri, misalnya saja

dengan mengatakan: ”Ternyata saya mampu bekerja dengan baik kalau mau sungguh-sungguh”.

2. Ganjaran material yakni ganjaran yang tampak nyata, seperti: film, berbelanja, dan sejenisnya.
3. Ganjaran imajinal yakni visualisasi tersamar tentang perasaan atau situasi yang dapat menyenangkan atau melakukan prosedur-prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman, misalnya: membayangkan diri sendiri sebagai seorang ilmuwan ketika berhasil melakukan suatu percobaan.
4. Ganjaran lumrah (current) yakni sesuatu yang menyenangkan yang terjadi secara rutin atau sehari-hari, seperti: makan, ngobrol dengan teman, atau membaca koran.
5. Ganjaran potensial yakni sesuatu yang bakal menjadi sesuatu yang baru atau lain dari biasanya manakala sesuatu itu terjadi, misalnya: membeli barang yang lebih bagus daripada biasanya ketika dapat menyelesaikan tugas rumah dengan baik.

Masih dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cormier dan mengajukan rambu-rambu untuk membantu klien menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif: (1) ganjaran hendaknya bersifat individual; (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan; (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya; (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial ); (5) menggunakan ganjaran yang ampuh; (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain; dan (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan.



Peluncuran ganjaran melibatkan pengkhususan kondisi dan metode peluncuran ganjar-diri. beberapa hal yang perlu diperhatikan di sini, yaitu:

1. Klien tidak akan dapat meluncurkan atau mengadminstrasikan ganjar-diri tanpa beberapa data dasar. Peh.mcuran ganjaran-diri tergantung pada pengumpulan data secara sistematis; oleh sebab itu pantau-diri merupakan sesuatu yang esensial sebagai langkah awal.
2. Klien harus menentukan kondisi yang tepat di mana suatu ganjaran akan diluncurkan. Dengan kata lain, klien harus membuat aturan main sendiri dalam hal itu klien harus tahu apa dan berapa banyak yang harus dilakukan sebelum mengadminstrasikan ganjar-diri<sup>52</sup>.
3. <sup>53</sup>Klien harus menunjukkan berapa banyak dan jenis ganjaran apa yang hendak diberikan untuk berbagai unjuk kerja dan tingkatan tujuan. Dalam hal itu, klien juga harus menspesifikasikan seringnya ganjaran dalam jumlah kecil-kecil untuk tingkatan respons yang berbeda.
4. Pengaturan waktu ganjar-diri, dalam hal ini Konselor juga perlu menjelaskan kepada klien mengenai pengaturan waktu ganjar-diri, kapan seharusnya ganjar-diri itu diadminstrasikan. Ada tiga aturan dasar yang perlu diperhatikan dalam pengaturan waktu ganjar-diri yang diajukan oleh Cormier dan Cormier yaitu:
  1. Ganjar-diri diadminstrasikan setelah perilaku sasaran diberikan petunjuk pekerjaan , bukan sebelumnya;

---

<sup>52</sup> Ibid, hal 28.

2. Ganjar-diri harus diadministrasikan segera setelah perilaku sasaran diunjukkerjakan karena jika menundanya dapat menyebabkan ketidakefektifan ganjar-diri;
3. Ganjar-diri harus mengikuti unjuk kerja aktual, bukan janji untuk mengunjukkerjakan.

Perencanaan untuk memelihara perubahan –diri ini memerlukan dukungan lingkungan agar dapat memelihara perubahan dalam jangka waktu yang lama. Ada dua cara yang diajukan oleh cormier dan cormier agar dapat merencanakan pemeliharaan perubahan-diri: pertama, konselor dapat mendorong klien untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam melakukan ganjar-diri; orang lain dapat berbagi untuk menyalurkan beberapa ganjarannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa klien yang memperoleh dukungan dari orang lain akhirnya bisa lebih memperoleh manfaat dari ganjar-diri.

Kedua, klien harus merencanakan untuk mengulas dan meninjau kembali bersama-sama dengan konselor data yang telah dikumpulkan selama ganjar-diri. Berdasarkan hasil pengulasan dan peninjauan kembali itu dapat memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan dukungan dan membantu klien untuk melakukan revisi-revisi yang diperlukan dalam penggunaan ganjar-diri.

**Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)**, adapun langkah-langkah dalam *self-contracting* ini adalah:

1. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
2. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-managementnya*.

4. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
5. Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa sendiri.
6. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

**Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)** Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau anteseden atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*aqtesedent. behavior. consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). Antecedent atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, antecedent dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

Manakala antecedent secara konsisten dihubungkan dengan perilaku yang diberikan dukungan dalam kemunculannya (bukan dalam ketidakhadirannya), akan dapat mengendalikan perilaku tersebut. Jika antecedent merupakan stimulus bagi perilaku tertentu, maka dapat menjadi kendali stimulus. Artinya, respons yang diharapkan dapat muncul jika antecedent tertentu dihadirkan.

Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan antecedent bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat terjadinya.. Cormier dan Cormier mengemukakan secara rinci prinsip-prinsip

Prinsip-prinsip mengurangi perilaku yang tidak diinginkan adalah:

1. Penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas: a). penataan awal cues yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan, dan b). pengaturan awal cues supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.
2. Mengubah waktu atau sekuensi antara antesedents cues dengan perilaku hasil, yang terdiri atas: a). menghentikan sekuensi, b). mengubah sekuensi, dan c).  
dan menciptakan hambatan-hambatan ke dalam sekuensi.

Adapun prinsip-prinsip meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah:

1. Mencari cues dengan sengaja untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
2. Mengonsentrasikan pada perilaku tertentu ketika berada dalam situasinya.
3. Secaraberangsur-angsur menampilkan perilaku pada situasi lain.
4. Meningkatkan kehadiran cues dari orang lain dan yang dihadirkan sendiri yang dapat membantu memunculkan perilaku yang di inginkan.

Konseling merupakan salah satu bentuk terapi. “Terapis adalah orang yang telah memperoleh pendidikan formal dalam bidang psikologi atau konseling untuk penyembuhan gangguan kepribadian atau penyakit”. Sedangkan konselor adalah tenaga terdidik secara formal dalam bidang konseling dan mempunyai kemampuan untuk membantu memecahkan masalah klien melalui proses

konseling dalam penyelenggaraan bidang pendidikan.

Konseling adalah cara pemberian bantuan terhadap orang lain agar hidup mereka menjadi lebih efektif. Konseling juga diartikan sebagai bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya.

Teknik konseling *self-management* merupakan serangkaian prosedur sistematis yang mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dengan meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-contrcting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yang didasari oleh asas pendekatan *Cognitive-behavior therapy* (CBT).

Konseling *self-management* mengacu pada langkah-langkah khusus untuk mencegah gejala-gejalanya secara runtut dan perlahan. Pengarahan diri dapat mengembangkan ketajaman persepsi diri dalam upaya meningkatkan kualitas diri. Cormier& Cormier mengatakan bahwa *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat dan menentukan pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan, menentukan pilihan tindakan tersebut, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, self managemen bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentu sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi self management sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling: (1) Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri. (2, Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan. (3) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang. (4) Penyerahan tanggungjawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggungjawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya. (5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama. Konselor sekolah merupakan pemegang peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan individu. Sedangkan perkembangan mereka tidak akan lepas dari kendali psikologis secara umum. Kesehatan mental peserta didik merupakan jaminan tumbuh kembangnya proses pendidikan dan secara umum mempengaruhi kehidupannya lebih lanjut. Maka, salah satu kompetensi konselor dalam bidang kesehatan mental diaplikasikan dengan penguasaan teori konseling untuk pencegahan terhadap berbagai gangguan psikologis yang dialami oleh siswa. Konselor adalah kunci bidang pendidikan. Hal tersebut mengarah pada pengertian bahwa profesi konselor merupakan partner yang penting untuk mengembangkan pendidikan. Karena inti dari pendidikan merupakan bimbingan, dengan konseling sebagai jantungnya. Pemaknaan yang dalam pun perlu

Terintegrasi dalam setiap proses pembelajaran. Secara spesifik, setiap individu memerlukan bantuan. Individu yang mendapatkan bantuan secara profesional dari seorang konselor disebut konseli. Disinyalir oleh banyak sumber, bahwa saat ini



individu semakin menyadari pentingnya bantuan sosial dikarenakan maraknya orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh derasnya tuntutan dan tekanan dari lingkungan. Pada *setting* sekolah atau perguruan tinggi, adalah suatu keniscayaan bagi seorang konselor untuk peka dan terus mengembangkan teori konseling. Tentunya tidak setiap kasus dapat ditangani dengan teknik yang sama dan proses konseling pun bukan merupakan obrolan biasa tanpa rancangan sistematis dan tujuan yang jelas. Ada beragam pendekatan dan model yang dapat diaplikasikan dalam proses konseling. Namun, secara garis besar para ahli merangkumnya ke dalam empat *madzhab*, yaitu: psikoanalisis, behavioristik, humanistik, dan konseling lintasbudaya.

### C. Motivasi Belajar Rendah

#### 1. Belajar

Belajar merupakan kegiatan pokok dalam proses pendidikan disekolah. Belajar adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk merubah sikap dan tingkah lakunya. Dalam upaya mencapai perubahan tingkah laku dibutuhkan motivasi. Motivasi merupakan salah satu faktor yang mendorong siswa untuk mau belajar. Motivasi belajar dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik (keadaan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar) dan motivasi ekstrinsik (keadaan yang datang dari luar individu siswa yang mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar). Ada tidaknya motivasi belajar sangat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Keberhasilan belajar akan tercapai apabila pada diri adanya kemauan dan dorongan untuk belajar.

Pembelajaran merupakan proses dimana terjadinya interaksi positif antara guru dengan siswa dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Tercapainya tujuan pembelajaran merupakan salah satu faktor yang sangat

menentukan keberhasilan belajar mengajar. Pembelajaran merupakan aktivitas utama dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat bergantung pada keefektifan proses pembelajaran berlangsung. Sementara pembelajaran dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku individu yang relatif tetap yang disebabkan oleh pengalaman dan melibatkan ketrampilan kognitif dan sikap dalam upaya mencapai tujuan pendidikan<sup>54</sup>.

## 2. Hakikat Belajar

Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dalam upaya mencapai tujuan. Menurut Muhibbin Syah Belajar adalah suatu adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Menurut Vernon S Gerlach dan Donald P. Ely dalam bukunya *Teaching and Media A systematic Approach* yang dikutip dari Arsyad (2011:3) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku, sedangkan perilaku itu adalah tindakan yang dapat diamati. Dengan kata lain perilaku adalah suatu tindakan yang dapat diamati atau hasil yang diakibatkan oleh tindakan atau beberapa tindakan yang dapat diamati.

لَا يَتَّبِعِ لِلْجَاهِلِ أَنْ يَسْكُنَ عَلَى جَهْلِهِ وَلَا لِلْعَالِمِ أَنْ  
يَسْكُنَ عَلَى عِلْمِهِ

"Tidak pantas bagi orang yang bodoh itu mendiamkan kebodohnya dan tidak pantas pula orang yang berilmu mendiamkan ilmunya." (HR. Ath-Thabrani)<sup>55</sup>.

Selanjutnya Abdillah dalam Aunurrahman menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu usaha

<sup>54</sup> Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Alfabeta

<sup>55</sup> HR Ath Thabrani

sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa belajar akan membawa perubahan-perubahan pada individu yang belajar, baik dari ilmu pengetahuan, keterampilan, sikap, minat, watak dan juga penyesuaian diri.

Belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan acuan interaksi, baik yang bersifat eksplisit maupun implisit (tersembunyi). Untuk menangkap isi dan pesan belajar, maka dalam belajar tersebut individu menggunakan kemampuan pada ranah-ranah berikut:

1. Kognitif yaitu kemampuan yang berkenaan dengan pengetahuan, penalaran atau pikiran terdiri dari kategori pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
2. Afektif yaitu kemampuan yang mengutamakan perasaan, emosi, dan reaksi-reaksi yang berbeda dengan penalaran yang terdiri dari kategori penerimaan, partisipasi, penilaian sikap, organisasi dan pembentukan pola hidup.
3. Psikomotorik yaitu kemampuan yang mengutamakan keterampilan jasmani terdiri dari persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan dan kreativitas.

Berbagai aktivitas dilakukan dan diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian hakikat belajar adalah belajar yang selalu melibatkan tiga hal pokok yaitu:

1. Adanya perubahan tingkah laku.

Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan.

2. Sifat perubahan relatif permanen

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan melekat dalam dirinya.

3. Perubahan yang bersifat aktif

Perubahan yang terjadi disebabkan adanya interaksi dengan lingkungan. Untuk mendapat suatu pengetahuan yang baru setiap individu aktif mencari informasi dari berbagai sumber.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap dan melekat dalam diri individu serta individu aktif dalam mencari informasi untuk mendapatkan suatu pengetahuan<sup>56</sup>.

### 3. Motivasi Belajar Rendah

Wina Sanjaya mengatakan bahwa proses pembelajaran motivasi merupakan salah satu aspek dinamis yang sangat penting. Sering terjadi siswa yang kurang berprestasi bukan disebabkan oleh kemampuannya yang kurang, akan tetapi dikarenakan tidak adanya motivasi untuk belajar sehingga ia tidak berusaha untuk mengarahkan segala kemampuannya. Dalam proses pembelajaran tradisional yang menggunakan pendekatan ekspositori kadang-kadang unsur motivasi terlupakan oleh guru. Guru seakan-akan memaksakan siswa menerima materi yang

---

<sup>56</sup> Emda, "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran."

disampaikannya. Keadaan ini tidak menguntungkan karena siswa tidak dapat belajar secara optimal yang tentunya pencapaian hasil belajar juga tidak optimal. Pandangan moderen tentang proses pembelajaran menempatkan motivasi sebagai salah satu aspek penting dalam membangkitkan motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar rendah merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu hambatan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi rendah ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. Dengan demikian motivasi belajar rendah adalah dorongan yang dapat menimbulkan perilaku tertentu yang tidak terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu. Perilaku atau tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam upaya mencapai tujuan tertentu sangat tergantung dari motive yang dimilikinya.

Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Lingkungan merupakan salah faktor dari luar yang dapat menumbuhkan motivasi dalam diri seseorang untuk belajar.

#### **4. Fungsi Motivasi Dalam Belajar**

Keberhasilan proses belajar mengajar dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa. Guru selaku pendidik perlu mendorong siswa untuk belajar dalam mencapai tujuan. Dua fungsi motivasi dalam proses pembelajaran yang dikemukakan oleh Wina Sanjaya

yaitu:

1. Mendorong siswa untuk beraktivitas

Perilaku setiap orang disebabkan karena dorongan yang muncul dari dalam yang disebut dengan motivasi. Besar kecilnya semangat seseorang untuk bekerja sangat ditentukan oleh besar kecilnya motivasi orang tersebut. Semangat siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu dan ingin mendapatkan nilai yang baik karena siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar.

2. Sebagai pengarah

Tingkah laku yang ditunjukkan setiap individu pada dasarnya diarahkan untuk memenuhi kebutuhannya atau untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dengan demikian Motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik.

Selanjutnya menurut Winarsih ada tiga fungsi motivasi yaitu:

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang dilakukan.
2. Menentukan arah perbuatan kearah yang ingin dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan,

Jadi adanya motivasi akan memberikan dorongan, arah dan perbuatan yang akan dilakukan



dalam upaya mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Fungsi motivasi sebagai pendorong usaha dalam mencapai prestasi, karena seseorang melakukan usaha harus mendorong keinginannya, dan menentukan arah perbuatannya kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian siswa dapat menyeleksi perbuatan untuk menentukan apa yang harus dilakukan yang bermanfaat bagi tujuan yang hendak dicapainya

### **5. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

Keberhasilan belajar peserta didik dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh motivasi yang ada pada dirinya. Indikator kualitas pembelajaran salah satunya adalah adanya motivasi yang tinggi dari para peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi terhadap pembelajaran maka mereka akan tergerak atau tergugah untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu.

motivasi belajar merupakan segi kejiwaan yang mengalami perkembangan, artinya terpengaruh oleh kondisi fisiologis dan kematangan psikologis siswa. Beberapa unsur yang mempengaruhi motivasi dalam belajar yaitu:

#### **1. Cita-cita dan aspirasi siswa.**

Cita-cita akan memperkuat motivasi belajar siswa baik intrinsik maupun ekstrinsik.

#### **2. Kemampuan Siswa**

Keingnan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan dan kecakapan dalam pencapaiannya.

### 3. Kondisi Siswa

Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani. Seorang siswa yang sedang sakit akan mengganggu perhatian dalam belajar.

### 4. Kondisi Lingkungan Siswa.

Lingkungan siswa dapat berupa lingkungan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya dan kehidupan bermasyarakat.

faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar antara lain:

1. Cita-cita/aspirasi siswa
2. Kemampuan siswa
3. Kondisi siswa dan lingkungan
4. Unsur-unsur dinamis dalam belajar
5. Upaya guru dalam membelajarkan siswa.

Seorang individu membutuhkan suatu dorongan atau motivasi sehingga sesuatu yang diinginkan dapat tercapai, dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar antara lain:

#### 1. Faktor Individual

Seperti kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.

#### 2. Faktor sosial

Seperti keluarga atau keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat dalam belajar, dan motivasi sosial.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi belajar yaitu:

1. Faktor-faktor intern: faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

2. Faktor ekstern: faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa. Dengan demikian motivasi belajar pada diri siswa sangat dipengaruhi oleh adanya rangsangan dari luar dirinya serta kemauan yang muncul pada diri sendiri. Motivasi belajar yang datang dari luar dirinya akan memberikan pengaruh besar terhadap munculnya motivasi instrinsik pada diri siswa<sup>57</sup>.

## 6. Sifat Motivasi

Menurut Wina Sanjaya dilihat dari sifatnya motivasi dapat dibedakan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul dari dalam diri individu misalkan siswa belajar karena didorong oleh keinginannya sendiri menambah pengetahuan; atau seseorang berolah raga tenis karena memang ia mencintai olah raga tersebut. Jadi dengan demikian, dalam motivasi intrinsik tujuan yang ingin dicapai ada dalam kegiatan itu sendiri.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang dari luar diri. Misalkan siswa belajar dengan penuh semangat karena ingin mendapatkan nilai yang bagus; seseorang berolah raga karena ingin menjadi juara dalam suatu turnamen. Dengan demikian dalam motivasi ekstrinsik tujuan yang ingin dicapai berada di luar kegiatan itu.

Dalam proses pembelajaran, motivasi intrinsik sulit untuk diciptakan karena motivasi ini datangnya dari dalam diri siswa. Kita tidak akan tahu seberapa besar motivasi intrinsik yang menyertai perbuatan siswa. Hal yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan motivasi ekstrinsik

---

<sup>57</sup> Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.

untuk menambah dorongan kepada siswa agar lebih giat belajar.

Namun demikian munculnya motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Tingkat kesadaran siswa atas kebutuhan yang mendorong tingkah laku/perbuatannya dan kesadaran atas tujuan belajar yang hendak dicapainya.
- 2) Sikap guru terhadap kelas, artinya guru yang selalu merangsang siswa berbuat kearah tujuan yang jelas dan bermakna akan menumbuhkan sifat intrinsik. Akan tetapi bila guru lebih menitikberatkan pada rangsangan-rangsangan sepihak maka sifat ekstrinsik akan lebih dominan.
- 3) Pengaruh kelompok siswa. Bila pengaruh kelompok terlalu kuat maka motivasinya cenderung ke arah ekstrinsik.
- 4) Suasana kelas juga berpengaruh terhadap munculnya sifat tertentu pada motivasi belajar siswa. Suasana kebebasan yang bertanggungjawab akan lebih merangsang munculnya motivasi intrinsik dibandingkan dengan suasana penuh tekanan dan paksaan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk menumbuhkan motivasi belajar peran guru sangat penting dalam proses pembelajaran. Guru harus bisa menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga memotivasi siswa untuk belajar.

### **7. Upaya Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa**

Tujuan pembelajaran adalah untuk mencapai keberhasilan dengan prestasi yang optimal. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal dituntut kreativitas guru dalam membangkitkan motivasi

belajar siswa. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru untuk membangkitkan motivasi belajar siswa yaitu:

a. Memperjelas tujuan yang ingin dicapai.

Tujuan yang jelas dapat menumbuhkan minat siswa untuk belajar. Semakin jelas tujuan yang ingin dicapai, maka akan semakin kuat motivasi belajar siswa. Oleh sebab itu guru perlu menjelaskan terlebih dahulu tujuan yang ingin dicapai sebelum proses pembelajaran dimulai.

b. Membangkitkan minat siswa.

Siswa akan terdorong untuk belajar, manakala mereka memiliki minat untuk belajar.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan minat siswa diantaranya:

- 1) Hubungkan bahan pelajaran yang akan diajarkan dengan kebutuhan siswa.
- 2) Sesuaikan materi pelajaran dengan tingkat pengalaman dan kemampuan siswa.
- 3) Gunakan berbagai model dan strategi pembelajaran secara bervariasi.
- 4) Menciptakan suasana yang menyenangkan dalam belajar
- 5) Berilah pujian yang wajar terhadap setiap keberhasilan siswa
- 6) Berikan penilaian
- 7) Berilah komentar terhadap hasil pekerjaan siswa.
- 8) Ciptakan persaingan dan kerjasama.

Berbagai upaya perlu dilakukan guru agar proses pembelajaran berhasil. Guru harus kreatif dan

inovatif dalam melakukan tugas pembelajaran.

## **8. Kedudukan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran**

Kedudukan motivasi dalam belajar tidak hanya memberikan arah kegiatan belajar secara benar, lebih dari itu dengan motivasi seseorang akan mendapat pertimbangan-pertimbangan positif dalam kegiatan belajar. Motivasi merupakan hal yang sangat penting sebagai berikut:

1. Motivasi memberikan semangat seorang pelajar dalam kegiatan-kegiatan belajarnya.
2. Motivasi memberi petunjuk pada tingkah laku.

dalam proses pembelajaran motivasi baik bagi guru dan siswa adalah sangat penting dalam mencapai keberhasilan belajar sesuai tujuan yang diharapkan.

Adapun pentingnya motivasi bagi guru adalah sebagai berikut:

1. Membangkitkan, meningkatkan dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil.
2. Mengetahui dan memahami keragaman motivasi di kelas.
3. Meningkatkan dan menyadarkan guru untuk memilih keragaman peran seperti sebagai penasehat, fasilitator, instruktur, teman diskusi atau pendidik.
4. Memberi peluang guru untuk unjuk kerja rekayasa pedagogis.

Varia Winarsih mengatakan bahwa pentingnya motivasi bagi siswa adalah sebagai berikut:



1. Menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses dan hasil akhir.
2. Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya.
3. Mengarahkan kegiatan belajar.
4. Membesarkan semangat dalam belajar.
5. Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja yang berkesinambungan.

Membangun motivasi intrinsik pada diri siswa akan lebih baik dari pada motivasi ekstrinsik. Dengan motivasi intrinsik siswa belajar karena keikhlasan hatinya, sehingga akan muncul hasil positif dan hasil usaha belajar yang dilakukannya.

Gage dan Berliner dalam Winarsih (2009:114) menyarankan sejumlah cara meningkatkan motivasi peserta didik tanpa harus melakukan reorganisasi kelas secara besar-besaran, yaitu:

1. Pergunakan pujian
2. Pergunakan tes
3. Bangkitkan rasa ingin tahu dan keinginannya mengadakan eksplorasi
4. Untuk tetap mendapat perhatian
5. Merangsang hasrat peserta didik untuk belajar
6. Mempergunakan materi-materi yang sudah dikenal sebagai contoh agar peserta didik lebih mudah memahami bahan pengajaran.
7. Terapkan konsep-konsep atau prinsip-prinsip dalam konteks yang unik dan luar biasa agar peserta didik lebih terlibat

8. Minta kepada siswa untuk mempergunakan hal-hal yang sudah dipelajari sebelumnya
9. Pergunakan simulasi dan permainan
10. Perkecil daya tarik sistem motivasi yang bertentangan
11. Perkecil konsekuensi yang tidak menyenangkan dari keterlibatan siswa
12. Pengajar perlu memahami dan mengawasi suasana sosial di lingkungan sekolah
13. Pengajar perlu memahami hubungan kekuasaan antara pendidik dan peserta didik. Sejumlah cara untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dapat dilakukan pada saat pembelajaran. Guru harus benar-benar memahami siswa sehingga tindakan dalam memotivasi siswa dapat dilakukan dengan benar<sup>58</sup>.

Proses pembelajaran akan mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik. Guru sebagai pendidik dan motivator harus memotivasi siswa untuk belajar demi tercapainya tujuan dan tingkah laku yang diinginkan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi belajar sebagai berikut:

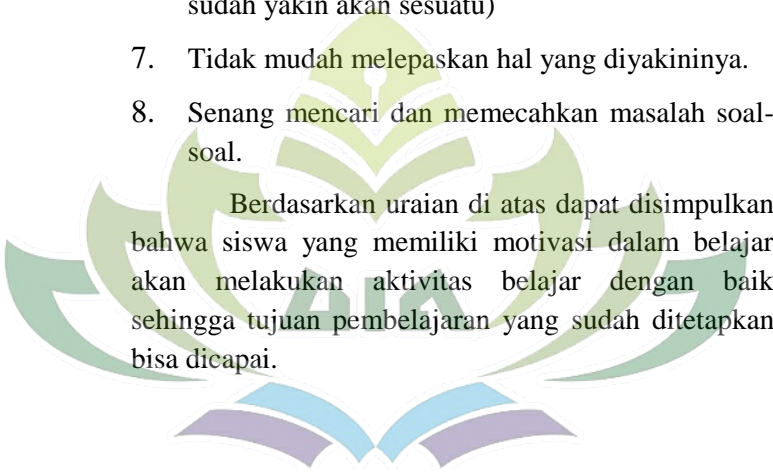
1. Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai)
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak memerlukan dorongan luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak lekas puas dengan prestasi yang telah dicapainya)

---

<sup>58</sup> M Pd I Kompri, "Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa," *Bandung PT Remaja Rosdakarya Offset*, 2015.

3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah: “untuk orang dewasa” (misalnya: masalah pembangunan, agama, politik, ekonomi, pemberantasan korupsi, pemberantasan segala tindak kriminal, amoral dan sebagainya).
4. Lebih senang bekerja mandiri
5. Cepat bosan pada tugas-tugas rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif)
6. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu)
7. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakininya.
8. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki motivasi dalam belajar akan melakukan aktivitas belajar dengan baik sehingga tujuan pembelajaran yang sudah ditetapkan bisa dicapai.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Farida Nurul, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto. "Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 147–53.
- Anggraeni, Ni Putu Dian Ayu, and Ni Nengah Arini Murni. "The Factor Analisisych Wich Affect Students Learning Achivment on 4th Semester at Diploma III of Midwiferry Study Program Mataram Health Polytecnic." *Jurnal Kesehatan Prima* 11, no. 1 (2018): 18–27.
- Arsad, Romli. "Role of Coop (Joint Venture) in Indonesian Economic Development: A Legal Review," n.d.
- Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Astuti, Anita Dewi, and Sri Dwi Lestari. "Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Di Sekolah." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 54–68.
- Attrill, Stacie, Michelle Lincoln, and Sue McAllister. "Culturally and Linguistically Diverse Students in Speech–Language Pathology Courses: A Platform for Culturally Responsive Services." *International Journal of Speech-Language Pathology* 19, no. 3 (2017). <https://doi.org/10.1080/17549507.2017.1292548>.
- Cook, David A., and Anthony R. Artino. "Motivation to Learn: An Overview of Contemporary Theories." *Medical Education* 50, no. 10 (2016). <https://doi.org/10.1111/medu.13074>.
- Dalton, Tina, Ronald C Martella, and Nancy E Marchand-Martella. "The Effects of a Self-Management Program in Reducing off-Task Behavior." *Journal of Behavioral Education* 9, no. 3 (1999): 157–76.
- Duprez, Veerle, Dimitri Beeckman, Sofie Verhaeghe, and Ann Van Hecke. "Self-Management Support by Final Year Nursing Students: A Correlational Study of Performance and Person-Related Associated Factors." *International Journal of Nursing Studies* 74 (2017). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.06.010>.
- Emda, Amna. "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam

- Pembelajaran.” *Lantanida Journal* 5, no. 2 (2018): 172–82.
- Fadillah, Siffa Nurul, Imanti Vera, and M Psi Psikolog. “Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa(ODGJ) Di Griya Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Surakarta.” IAIN SURAKARTA, 2020.
- Fauzan, Lutfi. “Praktik Teknik Konseling Self-Management.” *Artikel. Lutfifauzan’s Blog* 23 (2009).
- Grothaus, Tim, Sonya Lorelle, Kie Anderson, and Jasmine Knight. “Answering the Call: Facilitating Responsive Services for Students Experiencing Homelessness.” *Professional School Counseling* 14, no. 3 (2011). <https://doi.org/10.1177/2156759x1101400303>.
- Habiba, Bella, Sri Mulyani, Nia Ifa Nia, and Puspo Nugroho. “Konsep Layanan Responsif Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Secara Daring Dimasa Pandemi Covid-19.” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 4, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7583>.
- Handayani, Suci. “Optimalisasi Peran Bimbingan Konseling Di Sekolah.” *Didakta: Jurnal Pemikiran Pendidikan* 19, no. 2 (2017): 33–49.
- Hermawan, Iwan. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran, 2019.
- Hidayat, Rizki. “Perilaku Beragama Jamaah Dalam Kegiatan Dakwah Di Masjid Ash-Shalihin Kelurahan Pekanbaru Kecamatan Kota.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2019.
- Imran, Nur azzizah. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma n 1 Sinjai.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2021): 1689–99.
- Juntika, Achmad. “Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di SMP: Kurikulum 2004,” 2016.
- Karpova, A. O., and N. V. Peshkova. “Sports-Prioritizing Student Self-Management Model for Progress of Academic Mass Sports.” *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* 2021, no. 3 (2021).

- Khotimah, Binti Khusnul. "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di Smp n Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018." UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Kompri, M Pd I. "Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa." *Bandung PT Remaja Rosdakarya Offset*, 2015.
- Listiyani, Nurul, Mungin Eddy Wibowo, and Anwar Sutoyo. "Guidance Group Based on Islamic Teachings with Simulation Game Techniques to Improve Interpersonal Communication." *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 59–66.
- Moberg, D. Paul, Andrew J. Finch, and Stephanie M. Lindsley. "Recovery High Schools: Students and Responsive Academic and Therapeutic Services." *Peabody Journal of Education*, 2014. <https://doi.org/10.1080/0161956X.2014.895645>.
- Nurasiyah, Nurasiyah, Siti Suratini Zain, and Noviana Diswantika. "Peran Guu Bk Dalam Meningkatkan Konsep Diri Dengan Teknik Management Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)* 1, no. 2 (2019): 1–10.
- Nurzaakiyah, Siti, and Nandang Budiman. "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder." *Jurnal Penelitian: UPI Bandung Diakses Dari Http://File. Upi. Edu/Direktori/FIP/JUR. \_Psikologi\_Pendidikan\_Dan\_Bimbingan/197102191998021-Nandang\_Budiman/TEKNIK\_SELF\_MANAGEMENT. Pdf*, 2011.
- Prameswari, Ananda Karina. "Program Bimbingan Karir Berdasarkan Program Keputusan Karir: Penelitian Deskriptif Terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Cimahi Tahun Ajaran 2011/2012." Universitas Pendidikan Indonesia, 2013.
- Pratiwi, Riska, and Yeni Karneli. "Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 3 (2021): 1–4.
- Rahmadani, Haryati, Raja Arlizon, and Zulfan Saam. "Self-Management Relationship With Student Learning Achievements

- Semester Iv Guidance Counseling University of Riau.” *Jom Fkip Unri*, 2017.
- Rahmawati, Gheta ayu. “Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019,” n.d.
- Regita Nungdaysti, Dhea, and Wiryo Nuryono. “Penerapak Konseling Kelompok Dengan Strategi Pengelolaan Diri Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII Di Smp n Negeri 2 Sidoarjo.” *Jurnal Bk Unesa* 9, no. 3 (2019).
- Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.
- Salawane, Hivanly, Nyoman Dantes, and I Ketut Gading. “Development of Behavioral Counseling Guidelines with Self Management Techniques to Increase Hard Work.” *Bisma The Journal of Counseling* 4, no. 2 (2020): 167–76.
- Sanjaya, Wina. “Kurikulum Pembelajaran.” *Jakarta: Prenada Media Group*, 2008.
- Sanyata, Sigit. “Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling.” *Jurnal Paradigma* 14, no. 7 (2012): 1–11.
- Schellenberg, Rita, and Tim Grothaus. “Using Culturally Competent Responsive Services to Improve Student Achievement and Behavior.” *Professional School Counseling* 14, no. 3 (2011). <https://doi.org/10.1177/2156759x1101400306>.
- Schulze, Margaret A. “Self-Management Strategies to Support Students With ASD.” *TEACHING Exceptional Children* 48, no. 5 (2016). <https://doi.org/10.1177/0040059916640759>.
- Setiowati, Arum, and Siti Irene Astuti Dwiningrum. “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Untuk Mengatasi Prilaku Bullying.” *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An* 7, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.31316/esjurnal.v7i2.750>.
- Sitorus, Masganti. “Perkembangan Peserta Didik,” 2012.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Penelitian Dengan Subjek Tunggal.” *Bandung: UPI Pres*, 2006.



- Suryati, Ai, Nina Nurmila, and Chaerul Rahman. "Konsep Ilmu Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Surat Al-Mujadilah Ayat 11 Dan Surat Shaad Ayat 29." *Al Tadabbur Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 04, no. 02 (2019). <https://doi.org/10.30868/at.v4i02.476>.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 1–5.
- Suwardani, Ni Kadek Pipi, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja." *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).
- Tentama, Fatwa, and Ghazi Arridha. "Motivation to Learn and Employability of Vocational High School Students." *Journal of Education and Learning (EduLearn)* 14, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.11591/edulearn.v14i2.14170>.
- Tentama, Fatwa, Subardjo, and Muhamad Hasan Abdillah. "Motivation to Learn and Social Support Determine Employability among Vocational High School Students." *International Journal of Evaluation and Research in Education* 8, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.18188>.
- Vernanda, Octavian Anggie, and Tamsil Muis. "Penerapan Strategi Self Management Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya." *Pd Abkin Jatim Open Journal System* 1, no. 1 (2020): 354–61.
- Winkel, W S, and M M Sri Hastuti. *Bimbingan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2004.